



Sergey Karpov

Zdrowe odżywianie i jego sekrety

**W jaki sposób odpowiedni dobór
produktów żywnościowych i
oczyszczenie organizmu może
polepszyć Twoje zdrowie?**

**ZŁOTE
MYŚLI**

STOP

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 09.09.2007

Tytuł: Zdrowe odżywianie i jego sekrety

Autor: Sergey Karpov i Wiera Chmielewska

Wydanie II

ISBN: 978-83-7521-475-8

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>OD AUTORA</u>	6
<u>WSTĘP</u>	8
<u>OGÓLNE ZASADY DIAGNOSTYKI I LECZENIA</u>	11
<u>MY CHCEMY ŻYĆ</u>	14
<u>JEDZENIE JEST NAŁOGIEM</u>	16
<u>GŁODÓWKA ZDROWOTNA</u>	19
<u>DLACZEGO NALEŻY PIĆ WODĘ DESTYLOWANĄ</u>	22
lub z filtra z odwróconej osmozy?.....	22
<u>PRODUKTY SUROWE I GOTOWANE</u>	25
Enzymy.....	25
Czy możemy spożywać tylko surowe warzywa?.....	28
Jedzenie gotowane.....	28
Soki nie są skoncentrowanym jedzeniem.....	30
Mleko.....	31
<u>PODSTAWY PRAWDŁOWEGO ŻYWIENIA</u>	32
Jak prawidłowo się odżywiać?.....	32
Jedz tylko wtedy, gdy odczuwasz głód.....	32
Nie wolno jeść, gdy odczuwamy ból, niepokój.....	36
Lepiej nie jeść w czasie, przed i po poważnej pracy fizycznej lub umysłowej.....	38
Kiedy jemy – nie pijemy.....	39
Należy dokładnie przeżuć i mieszać pokarm ze śliną.....	41
Kiedy jeść?.....	41
Obżarstwo.....	42
<u>PRAWDŁOWE ŁĄCZENIE POKARMÓW</u>	44
Łączenie skrobi z kwasem.....	45
Spożycie białka z węglowodanami.....	46
Spożycie dwóch rodzajów białka podczas jednego posiłku.....	47
Spożycie białka z tłuszczem.....	47
Spożycie białka z kwasem.....	48
Spożycie cukru ze skrobią.....	49
Nie jedz jednocześnie melona i arbuza.....	49
Mleko to oddzielny posiłek.....	50
Właściwe łączenie pokarmów.....	50
<u>SKUTKI NIEPRAWDŁOWEGO ŁĄCZENIA POKARMÓW</u>	54
<u>UNIKAJCIE SOLI</u>	57
<u>OCZYSZCZANIE ORGANIZMU</u>	59
Oczyszczanie jelita grubego.....	59
Oczyszczanie nerek.....	64
Oczyszczanie wątroby.....	68
Oczyszczanie układu limfatycznego.....	73
Oczyszczanie stawów.....	74
<u>PASOŻYTY I POLUTANY</u>	76
Pasożyty.....	76
Polutany.....	81
Co należy zrobić?.....	85
Kosmetyki.....	86

<u>WYKORZYSTANIE W ZAPPERZE KARPOVA METODY POPRAWY ZDROWIA</u>	90
autorstwa dr Huldy R. Clark.....	90
<u>1. Sposób niszczenia pasożytów poprzez „zapping”</u>	91
<u>2. Przykładowe zagrożenie dla zdrowia wywołane przez przywry</u>	93
<u>3. Zappowanie – metoda niszczenia pasożytów w żywych organizmach</u>	99
<u>4. Istota działania zappera Karpova</u>	102
<u>5. Parametry zappera Karpova</u>	105
<u>6. Na granicy medycyny konwencjonalnej</u>	106
<u>7. Sposób użytkowania zappera Karpova</u>	108
<u>ZIOŁOWY PROGRAM LIKWIDACJI PASOŻYTÓW</u>	111
<u>POSŁOWIE</u>	114
<u>BIBLIOGRAFIA</u>	115

*Idź zawsze drogą najkrótszą.
Najkrótsza zaś ta, co prowadzi zgodnie z naturą.
Marek Aureliusz (121-180).*

Od autora

*Najlepszy sposób przedłużenia naszego życia – nie skracać go
W podstawie jakiegokolwiek choroby leży przyczyna,
zlikwidować której nie są w stanie żadne leki*
Paul S. Bregg

O czym będzie ta książka? Nie będzie w niej porad, jak zwalczyć tę lub inną chorobę. Człowiek i tak zapadnie na chorobę, która jest mu przeznaczona. Ta książka to styl życia.

Jestem długoletnim asystentem żony, która diagnozuje choroby i ich przyczyny metodami naturalnymi. Stosuje również leczenie niekonwencjonalne, dietetykę, homeopatię i ziołolecznictwo. Od lat korzystam z jej metod; pozbyłem się nałogów i wielu chorób. Opracowałem własny styl życia.

Przeszedłem przez niemal wszystkie pokusy, których może doświadczyć człowiek. Niektóre niemal pozbawiły mnie życia, ale jakoś z nich wybrnąłem. A może Pan Bóg mnie uratował, żebym zrobił coś pożytecznego dla innych?

Z wykształcenia jestem elektronikiem, jednak przeczytałem całą literaturę, którą żona wykorzystuje w swojej praktyce. Skonstruowałem odpowiednie urządzenia i napisałem programy komputerowe związane z medycyną naturalną. Ale o tym – w kolejnym wydaniu mojej książki.

Nadal szukam drogi ku zdrowiu i poznaniu samego siebie. Szukam drogi ku długiemu życiu, a może - kto wie - ku długowieczności, jeżeli pozwoli na to genetyka. Oczekując na przełomowe odkrycia w tej dziedzinie, niestety tracimy czas, a czas to zdrowie - koło się zamyka.

Zapraszam więc w podróż do własnego zdrowia. Zacznijmy żyć zgodnie z regułami natury, a nie żądzami cywilizacji.

Wstęp

Pewna kobieta umierała na raka. Jedna, druga, trzecia operacja – bez skutku. A w domu – dwójka małych dzieci, mąż zmęczony chorobą żony i rodzina żyjąca od roku ze świadomością strasznej diagnozy. Matka chorej dokłada wielu starań, aby córka „prawidłowo” się odżywiała. Na śniadanie bułka z mlekiem, na obiad rosół z makaronem i schabowy oraz tradycyjna kolacja z filiżanką kawy, dla wyrównania ciśnienia arterialnego. I cała szafa leków... Brak poprawy, jest coraz gorzej...

A co było przyczyną choroby? Co spowodowało raka?

Dzisiejszy tryb życia to powolne samobójstwo. Od urodzenia, żyjąc beztrosko, spalamy siebie jak świecę. Umieramy przedwcześnie, bo brak nam wiedzy, jak rozsądnie wykorzystać nasz wielki życiowy potencjał.

We współczesnej literaturze coraz częściej pojawiają się terminy „naturysta” i „naturopata” - tak nazywamy ludzi preferujących naturalne „żywe” jedzenie i naturalny tryb życia.

Ten poradnik powstał na podstawie doświadczeń wybitnych współczesnych naukowców, twórców naturopatii i higieny naturalnej, lekarzy i uzdrowicieli Paula Bregga, Herberta M. Sheltona i N. V. Walkera oraz wielu innych. Książki Paula Bregga są wciąż wznawiane w wielomilionowych nakładach, lecz najlepszym wzorem do naśladowania był jego własny tryb życia. W wieku 90 lat cieszył się

zdrowiem 18-latka, codziennie biegał, pływał, lubił chodzić po górach i grać w tenisa. Czynn timer uprawiał windsurfing. Pracował 12 godzin na dobę i nie odczuwał zmęczenia, zawsze promieniował optymizmem, był pełen dobrego humoru i chętnie pomagał innym ludziom.

„Od czasów Adama i Ewy – pisał – najważniejszy problem to przedłużenie czasu ludzkiego życia. Jednak każdy z nas trzymając się określonych reguł higieny i dietetyki, może przedłużyć ten czas i powinien to zrobić dla siebie, swojej rodziny i swojej Ojczyzny.

Wiem, że człowiek może żyć 120 lat i dłużej. Lecz nie można kupić zdrowia, na nie trzeba sobie zapracować codziennym wysiłkiem. Tylko praca nad sobą: aktywność fizyczna, dobrze ułożona dieta pozwoli nam długo cieszyć się sprawnością fizyczną i intelektualną.

Jestem zdrowym człowiekiem 365 dni w roku, nie odczuwam żadnych bólów i dolegliwości. Zapracowałem na to całym swoim życiem i Państwo możecie osiągnąć to samo”.

P. Bregg zmarł w grudniu 1976 roku mając 95 lat. Tragiczny wypadek przerwał jego życie. Gdyby nie gigantyczna fala na Florydzie, być może do dziś byłby wśród nas. Opłakiwała go gromadka dzieci, 12 wnuków, 14 prawnuków i tysiące uczniów. Po jego śmierci anatomicznopatolog stwierdził, że jego serce, naczynia i wszystkie organy

wewnętrzne były w doskonałym stanie. P. Bregg nie kłamał, kiedy mówił: "Moje ciało nie ma wieku".

Celem mojej książki jest przybliżenie czytelnikom nowoczesnych metod żywienia, higieny i leczenia chorób w sposób naturalny.

Korzystając z wiedzy wybitnych naturoterapeutów oraz własnych 20-letnich doświadczeń, chcę w przystępny sposób przedstawić możliwości medycyny naturalnej, które pozwolą wszystkim zachować dobrą kondycję i zdrowie oraz wspomogą terapię medyczną w przypadku schorzeń, które współczesna alopacyjna medycyna uznaje za nieuleczalne lub trudne do wyleczenia.